*Батыс Қазақстан облысы*

*Ақжайық ауданы*

*Жаңабұлақ ауылы*

*Жаңабұлақ ОЖББМ-ің*

*дене шынықтыру пәнінің мұғалімі*

*Құбашев Данияр Болатұлы*

**САБАҚ ЖОСПАРЫ**

**Сыныбы:** 5 **Уақыты:**

**Сабақ тақырыбы:** ***Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы***

**Өткізетін орны:** спорт зал

**Сабақтың мақсаты мен міндеттері:**

* Оқушылар арасында салауатты өмір салтын насихаттау;
* Оқушыларды жылдамдыққа, төзімділікке, икемділікке, ептілікке тәрбиелеу;
* Оқушылардың спортқа деген қызығушылығын арттыру.

**Құрал-жабдықтары:**  Ысқырғыш, секундомер, т.б.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мазмұны** | **Мөлшері** | **Әдістемелік нұсқау** |
| ***І. Дайындық бөлімі***  **Сапқа тұрғызу**   * **Түзел!** * **Тік тұр!** * **Саламатсыздар ма?!**   Жүру жаттығулары:  -қол жоғарыда, аяқтың ұшымен жүру,  - қол белде, өкшемен жүру;  -қол алда, жартылай отырып жүру;  -қол желкеде, толық отырып жүру.  Жүгіру жаттығулары:   * Қолды алға айналдырып, оң жағымен жылжу; * Қолды артқа айналдырып, сол жағымен жылжу; * Сол қол алда, артпен жүгіру; * Қол белде, аяқты алға сермеп жүгіру; * Қол желкеде, аяқты артқа сермеп жүгіру. * Екі қолды алға созып, тізені жоғары көтеріп жүгіру. * Екі қол артта, аяқты артқа лақтырып, қолға тигізе жүгіру. * Екі қол жанда, аяқты жанға сермеп жүгіру. * Сап бойынша жру * Тыныс алу жаттығулары.   Жалпы дамыту жаттығулары:   * Б.қ. қол белде, аяқ иық көлемінде, басымызды солға 4 рет, оңға 4 рет айналдырамыз; * Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол иықта, қолымызды алға 4 рет, артқа 4 рет айналдырамыз; * Б.қ. аяқ иық көлемінде, сол қол белде, оң қол жоғарыда, 4 рет сол жаққа, 4 рет оң жаққа қисаямыз; * Б.қ. аяқ иық көлемінде, қол тізеде, тіземізді ішке 4 рет, сыртқа 4 рет айналдырамыз; | 20 мин. | Оқушыларды тексеру, дене киімін қарау.  Қолды бүкпей, толық айналдыру  Аяқты бүкпей орындау  Денені тік ұстау  Қолды бүкпей, толық қисаю  Көзді ашып, басымызды толық айналдыру.  Аяқты бүкпей толық қисаю. |
| ***ІІ. Негізгі бөлім***  *Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы*:   * Оқушыларды екіге бөліп спорт алаңын айналдыра жүгірту; * «Сөреге!», «Дайындалыңдар!», «Жүгір!» командаларын түсіндіру және орындау; * Кеудені дүрыс ұстап, қолдың дұрыс сілтеу және дұрыс тыныс алу жаттығуларын жасау; * Қол мен аяқты айқастыра кең адымдап және қысқа адымдап жүгірту; * Оқушыларды бір орыннан жүгірту | 20 мин. | Оқушылардың сөре сызығында дұрыс отыруын және сөреден шығуын қадағалау. |
| ***ІІІ. Қорытынды бөлім***  Сапқа тұрғызу   * *Түзел!* * *Тік тұр!* * *Еркін тұрыңдар!*   Үйге тапсырма беру;  Жүйелі түрде бағалау;  Оқушылармен қоштасу. | 5 мин. | Оқушылардың сабақ барысында жіберген қателіктерін айтып, ескерту.  Үйге берілген жаттығулардың орындалуын қадағалау |